

ブロッコリーのアクアパッツァ風



栄養価(1人分)

エネルギー 403kcal、たんぱく質 25.4g

脂質 17.2g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

ブロッコリー	100g	にんにく	1かけ
ミニトマト	6個	オリーブオイル	大さじ1(12g)
白菜	80g	白ワイン	100ml
さつま芋	100g	水	120ml
ブラックオリーブ	20g	塩	2g
白身魚(切り身)	2切れ	こしょう	少々
◎塩	0.3g		
◎こしょう	少々		

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはヘタを取る。
白菜は食べやすい大きさに切り、にんにくは輪切りに切る。
さつまいもは一口大の乱切りに切ったら耐熱皿に入れてラップをかけ電子レンジ(600w)3分加熱する。
白身魚に◎の塩、こしょうをふっておく。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で炒める。
にんにくの香りがしたらにんにくを取り出し、白身魚を皮目から両面焼く。
- 白身魚の両面が焼けたら、白菜、ブロッコリー、さつま芋、ミニトマト、ブラックオリーブ、取り出したにんにく、白ワインを加えてひと煮立ちさせる。
水、塩、こしょうを加えて蓋をして蒸し焼きにする。

